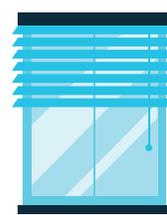


Prepararsi per condizioni meteorologiche estreme

Ondate di calore e interruzioni di corrente

- Fate scorta di acqua e di alimenti, soprattutto alimenti che non richiedono refrigerazione o cottura.
- Fate scorta di medicinali e conservateli in un luogo sicuro alle temperature raccomandate.
- Consultate il vostro medico per appurare se dovessero servire cambiamenti nei periodi di caldo estremo.
- Controllate se il vostro ventilatore o condizionatore funziona bene. Fate fare il servizio al vostro condizionatore se ve ne fosse bisogno.
- Cercate di rendere la casa più fresca installando coperture per finestre, teli ombreggianti oppure tendine esterne. Per un'opzione a basso costo appendete una coperta o un lenzuolo scuro per coprire le finestre.
- Programmate attività per la parte più fresca del giorno oppure rimandatele a un altro giorno.
- Se proprio dovete uscire, mettetevi un cappello e la crema solare, e portatevi dell'acqua.
- Assicuratevi di avere una torcia, un cellulare a piena carica, una radio a pile e delle batterie di scorta.
- Se avete un neonato al quale date il latte materno espresso o il latte artificiale, preparate un kit d'emergenza per l'alimentazione nel caso che vi troviate senza corrente o acqua pulita.



Potete inviare un email a wellbeing@knox.vic.gov.au per riferimenti completi.

Malattia legata alla calura

Siete a rischio o conoscete una persona a rischio?

Le persone sono maggiormente a rischio di malattia legata alla calura se:

- Sono di età superiore ai 65 anni, soprattutto se vivono da sole
- Hanno una condizione medica come diabete, malattia renale oppure malattia mentale
- Assumono medicinali che potrebbero compromettere la reazione del corpo al caldo quali farmaci per le allergie (antistaminici), farmaci per la pressione sanguigna o per il cuore (beta-bloccanti), farmaci per le convulsioni (convulsivanti), antidepressivi o antipsicotici
- Assumono alcolici o stupefacenti
- Sono disabili
- Hanno problemi di mobilità come le persone in carrozzina
- Sono donne incinte o che allattano
- Sono neonati o bambini
- Sono sovrappeso o obeso
- Lavorano o si allenano all'aperto
- Sono arrivate di recente da un clima più fresco

	Sintomi	Cosa fare
Crampi da calore	Dolore muscolare Spasimi all'addome, alle braccia o alle gambe	Sedetevi in un posto fresco e mantenete la calma Bevete acqua fresca Riposatevi per alcune ore prima di riprendere le attività Consultate un medico se i crampi dovessero persistere
Colpo di calore	Carnagione pallida e sudore Battito cardiaco rapido Crampi muscolari, debolezza Vertigini, mal di testa Nausea, vomito Svenimento	Recatevi in una zona fresca e sdraiatevi Se possibile adoperate in ventilatore Bevete acqua fresca se non state vomitando Togliete gli indumenti esterni Bagnate la pelle con acqua fresca o bagnate gli indumenti Consultate un medico
Colpo di calore QUESTA È UN'EMERGENZA CHE COMPORTA PERICOLO DI VITA	Gli stessi sintomi come un colpo di calore salvo la cessazione del sudore Peggiorano le condizioni mentali, es. confusione Convulsioni Sintomi simili a un ictus o collasso Perdita dei sensi	Chiamate un'ambulanza - telefonate allo 000 Portate la persona in una zona fresca e fatela sdraiare Toglietele gli indumenti Bagnate la pelle con acqua, sventagliando in continuazione Posizionate una persona priva di sensi sul fianco e liberatele le vie respiratorie

Potete inviare un'email a wellbeing@knox.vic.gov.au per riferimenti completi.

Mangiare in condizioni meteorologiche estreme

Quando fa caldo



Fate scorta di prodotti alimentari non deperibili

- Adoperate la nostra lista della spesa campione per iniziare a fare la spesa per alimenti che si possono conservare a lungo senza doverli mangiare o adoperare.
- Comprate 1 o 2 cose in più quando andate a fare la spesa per incrementare le scorte un po' alla volta.
- Considerate alimenti come:
 - Fagioli secchi e in scatola
 - Noci, semi, barrette di muesli
 - Frutta e verdura secca
 - Pesce e pollo in scatola
 - Cereali come avena, riso e orzo
 - Frutta e verdura in scatola
 - Zuppe in scatola e in polvere
 - Latte a lunga conservazione e latte non caseario



Preparare un pasto

- Mangiate per prima cibi freddi e freschi.
- Seguite le nostre ricette campione per la preparazione di un pasto con ingredienti non deperibili.
- Provate ricette che non richiedono cottura, oppure ricette adoperando un BBQ o gas nel caso di un'interruzione di corrente elettrica.
- Evitate di adoperare il forno per mantenere la casa più fresca.
- Se sapete che il caldo sta per arrivare, cucinate i pasti in grandi quantità con qualche giorno di anticipo.

Non dimenticatevi di rimanere idratati!

- Tenete 2-3 grosse bottiglie di acqua in frigo e portatevi appresso delle bottiglie più piccole se dovete uscire di casa.
- Bevete spesso dell'acqua.
- Limitate le bevande disidratanti come caffè, alcolici e bevande zuccherate.

Nel caso di interruzione della corrente elettrica



Tenete freddi gli alimenti refrigerati e congelati

- Spostate gli alimenti dal frigo al congelatore.
- Se disponibile mettete il ghiaccio in busta sotto le confezioni e i contenitori di alimenti nel congelatore e nel frigo se l'interruzione di corrente dura per più di un'ora.
- Ove possibile coprite gli alimenti freddi o congelati con una coperta isolante.
- Aprite il frigo o il congelatore solo quando strettamente necessario, ciò manterrà gli alimenti e la temperatura dell'aria più freddi più a lungo.



Mangiate solo cibi sicuri

- Se il cibo risulta freddo al tocco (meno di 5 gradi), si può utilizzare con sicurezza.
- Se si tratta di carne cruda, la si dovrà cucinare e mangiare mentre risulta ancora fredda al tocco.
- Mangiate il cibo caldo entro 4 ore dal riscaldamento oppure buttatelo via.
- Se la corrente elettrica viene ripristinata mentre gli alimenti congelati risultano ancora pienamente congelati, gli alimenti sono sicuri.

Potete inviare un'email a wellbeing@knox.vic.gov.au per riferimenti completi.

Da tener presente in relazione agli alimenti

Come far durare il cibo più a lungo



Scegliete frutta e verdura brutta

Si può sempre utilizzare frutta e verdura dalla forma strana o ammaccata! Adoperate la frutta matura per frullati, succhi, sottaceti e conserve.



Conservazione intelligente

Utilizzate contenitori ermetici per tenere gli alimenti freschi in frigo e assicuratevi che le confezioni siano sigillate per evitare che si introducano insetti. Spostate i nuovi prodotti alimentari verso la parte posteriore del frigo o dello stipetto e mettete i prodotti meno nuovi nella parte anteriore.



Conoscere le etichette

In certi casi si possono mangiare gli alimenti dopo la data 'best before' (da consumarsi preferibilmente entro) purché non abbiano subito danni, non siano deteriorati o deperiti. La data 'use by' (consumare entro il) segnala quando non si può più mangiare un alimento con sicurezza.



Utilizzate gli avanzi

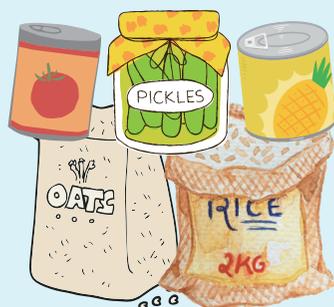
Congelate gli avanzi oppure adoperateli come ingredienti per un altro pasto.

È disponibile aiuto nel caso di problemi a procurarsi generi alimentari. Scannerizzate questo codice per le agenzie di soccorso alimentare oppure telefonate al 9298 8000 per maggiori informazioni.

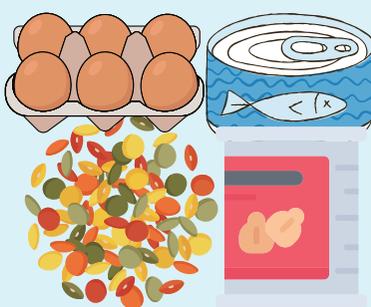


Mangiare sano

Mangiate molta verdura, molta frutta e molti cereali integrali



Includete una varietà di cibi sani ricchi di proteine



Scegliete latte, yogurt e formaggio non aromatizzati



Includete grassi e oli sani



Adoperate erbe e spezie per dare sapore al cibo invece del sale



Potete inviare un'email a wellbeing@knox.vic.gov.au per riferimenti completi.

Dare da mangiare ai bebè quando fa caldo

- Se state allattando al seno, assicuratevi di rimanere idratate e bevete un bicchiere di acqua dopo aver dato il latte.
- Mettete una stola di mussola, una federa o un pannolino di stoffa pulito tra di voi e il bebè se il contatto diretto con la pelle è fastidioso nella calura.
- Mettete un panno o una pezzuola per il viso fresca e bagnata nella piega del braccio mentre allattate.
- Potrebbe essere più comodo sdraiarsi per allattare per ridurre il contatto con la pelle. Solo la bocca del bebè e il seno hanno bisogno di essere in contatto.
- Lavate spesso il bebè con una spugna in acqua tiepida o fategli spesso il bagno se la pelle dovesse risultare calda al tocco.
- Spruzzate i bebè più grandi con un flacone spray a nebulizzazione fine.
- I bebè allattati con il seno o con il biberon non hanno bisogno di acqua a meno che non abbiano più di sei mesi. Potrebbero aver bisogno di prendere meno latte ma ad intervalli più brevi.

